O valor da depressão

Ensaio apresentado na reunião geral da Association of Psychiatric Social Workers, setembro de 1963

O termo "depressão" tem um significado popular e um significado psiquiátrico. Curiosamente, os dois significados são muito semelhantes. Se essa afirmação for verdadeira, talvez haja uma razão para isso. O distúrbio ou estado afetivo, a depressão, traz consigo a hipocondria e a introspecção; portanto, a pessoa deprimida tem consciência de se sentir horrível e também está excessivamente cônscia de seu próprio coração, pulmões, fígado e dores reumáticas. Em contraposição o termo psiquiátrico "hipomania", talvez equivalente ao termo psicanalítico "defesa maníaca", implica que se está negando um humor depressivo, e parece não ter equivalente popular. (A palavra grega *hubris* poderia servir. Mas *hubris* implicaria mais elação do que hipomania.)

A visão aqui expressa é que a depressão tem valor: no entanto, também é claro que as pessoas deprimidas sofrem, podem machucar a si mesmas ou dar cabo da própria vida e que algumas delas são vítimas de acidentes psiquiátricos. Desejo examinar aqui um paradoxo.

Os psicanalistas e os assistentes sociais psiquiátricos acabam assumindo a responsabilidade por casos sérios e se envolvendo em aplicar psicoterapia quando, ao mesmo tempo, não estão livres eles mesmos da depressão. Já que o trabalho cons-

trutivo é uma das melhores coisas para sair da depressão, freqüentemente ocorre que utilizamos nosso trabalho com deprimidos (e outros) para lidar com nossas próprias depressões.

Quando eu era estudante de medicina, aprendi que a *depressão traz dentro de si mesma o germe da recuperação*. Esse é um ponto brilhante na psicopatologia, e vincula a depressão ao sentimento de culpa (a capacidade para sentir culpa é um sinal de desenvolvimento saudável) e ao processo de luto. O luto também tende a terminar seu trabalho. A tendência que trazem embutida para a recuperação vincula a depressão igualmente ao processo maturacional da infância de cada indivíduo, um processo que (em ambientes facilitadores) conduz à maturidade pessoal, que significa saúde.

O desenvolvimento emocional

No começo, o bebê é o ambiente e o ambiente é o bebê. Através de um processo complexo (parcialmente compreendido, sobre o qual eu e outros já escrevemos bastante[1]), o bebê separa os objetos, e aí separa o *ambiente* do *self*. Há um estado intermediário em que o objeto com o qual o bebê se relaciona é um objeto subjetivo.

O bebê passa então a ser uma *unidade*, primeiro em certos momentos e depois durante o tempo todo. Uma das muitas conseqüências desse novo desenvolvimento é que o bebê passa a ter um *interior*. Surge, então, um intercâmbio complexo entre

....

1. D. W. Winnicott, "Paediatrics and Psychiatry" e "Transitional Objects and Transitional Phenomena", in *Collected Papers: Throught Paediatrics to Psycho-Analysis*, Londres, Tavistock Publications, 1958.

M. Balint, "Three Areas of the Mind", *Int. J. Psycho-Anal.* (39), 1958.

M. Milner, "Aspects of the Symbolism of the Comprehension of the Not-Self", *Int. J. Psycho-Anal.* (33), 1952.

W. Hoffer, "The Mutual Influences in the Development of Ego and Id: Earliest Stages", *The Psycho-Anal. Study Ch.* (7), 1952.

aquilo que é dentro e aquilo que é fora, que continua através da vida do indivíduo, constituindo-se na principal relação que ele tem com o mundo. A relação é mais importante até mesmo do que o relacionamento objetal e a gratificação instintual. Esse intercâmbio de mão dupla envolve mecanismos mentais denominados "projeção" e "introjeção". E então muita coisa acontece, realmente muita, mas ficaria fora de nosso contexto desenvolver essa afirmação.

A fonte desse progresso é o *processo maturacional* inato no indivíduo, que pode ser facilitado pelo ambiente. O ambiente facilitador é necessário, e, se não for *bom o suficiente*, o processo maturacional se enfraquece ou se interrompe. (Já descrevi bastante tais questões, e elas são complexas[2].)

Assim, a *força* e a *estrutura do ego* tornam-se um fato, e a dependência de um novo indivíduo em relação ao ambiente transforma-se cada vez mais, indo do extremo da dependência absoluta até a independência, embora jamais atinja a independência absoluta.

O desenvolvimento e a instalação da força do ego é a característica básica ou importante que indica saúde. De modo natural, o termo "força do ego" vai adquirindo cada vez mais significado, à medida que a criança amadurece. No início, o ego só tem força devido ao suporte egóico dado pela mãe adaptativa, que durante certo tempo é capaz de se identificar muito intimamente com seu bebê.

Chega então um período em que a criança se torna uma unidade, torna-se capaz de sentir: EU SOU, tem um interior, é capaz de cavalgar suas tempestades instintuais e também é capaz de *conter as pressões e os estresses* gerados na realidade psíquica interna. *A criança tornou-se capaz de se sentir deprimida*. Essa é uma aquisição do crescimento individual.

....

2. D. W. Winnicott, "The Observation of Infants in a Set Situtation" e "Clinical Varieties of Transference", op. cit.

D. W. Winnicott, "Psycho-Analysis and the Sense of Guilt", in *The Maturational Processes and the Facilitating Environment*. Londres, Hogarth Press, 1965.

Nossa visão da depressão está intimamente ligada ao nosso conceito de força do ego, de estabelecimento do *self* e de descoberta de uma identidade pessoal; é por essa razão que podemos discutir a idéia de que a depressão tem valor. Em psiquiatria clínica, a depressão tem muitas características que a tornam, obviamente, uma descrição de doença, mas sempre, mesmo em distúrbios afetivos severos, a presença do humor depressivo dá alguma base para a crença de que o ego individual não está rompido e pode ser capaz de manter a fortaleza, mesmo que na realidade não chegue a nenhum tipo de resolução da guerra interna.

A psicologia da depressão

Não é todo mundo que admite que há uma psicologia da depressão. Para muitas pessoas (incluindo alguns psiquiatras), é quase que uma crença religiosa acreditar na bioquímica da depressão, ou num equivalente moderno da teoria da bílis negra que capacitou um gênio medieval a cunhar o nome "melancolia". Vocês podem esperar uma resistência poderosa à idéia de que há uma organização mental inconsciente ativa que dá significado psicológico ao humor. Para mim, no entanto, existe um significado no humor nas várias impurezas que conduzem a características patológicas, e eu poderia descrever algumas que conheço. (Aquilo que conheço se baseia no que descobri em meu trabalho, ao qual aplico teorias próprias e as que derivam de Freud, Klein e vários outros pioneiros.)

O ódio, naturalmente, está trancado em algum lugar nisso tudo. Talvez a dificuldade esteja em aceitar tal ódio, mesmo que o humor depressivo implique que o ódio está sob controle. É o esforço clínico para obter o controle que devemos considerar.

Um caso simples de depressão aliada à psiconeurose

> Uma garota de quatorze anos foi trazida ao Hospital Infantil Paddington Green por causa de uma depressão séria o suficiente para fazer com que seu desempenho escolar se deteriorasse. Numa entrevista psicoterapêutica (uma hora), a garota descreveu um pesadelo no qual sua mãe havia sido atropelada por um carro. O chofer do carro tinha um boné, como o de seu pai. Interpretei para ela que seu intenso amor pelo pai explicava a idéia da morte da mãe, enquanto ao mesmo tempo havia uma relação sexual representada em termos violentos. A garota viu que a razão para o pesadelo era a tensão sexual e o amor. Aceitou o fato de seu ódio em relação à mãe, a quem era muito dedicada. Seu humor mudou. Foi para casa livre da depressão e tornou-se capaz de apreciar novamente a escola. A melhora perdurou.

Esse é o tipo mais simples. Quando se sonha e se recorda um sonho, relatando-o de modo apropriado, isso por si só já é uma indicação de que o sonhador é capaz de enfrentar as tensões internas envolvidas no sonho. O sonho também indica força do ego, e, além disso, o conteúdo do sonho deu uma amostra da dinâmica da realidade psíquica interna, pessoal, da garota.

Aqui se poderia falar de ódio reprimido e de desejo de morte na posição heterossexual, conduzindo a uma inibição dos impulsos instintuais. O que é característico, no entanto, seria omitido nessa linguagem, ou seja, o humor, a sensação de falta de vida na moça. Se ela ficasse viva, sua mãe sairia ferida. Trata-se de um sentimento de culpa operando preventivamente.

O self *como unidade*

Se vocês aceitam diagramas, é útil representar uma pessoa por meio de uma esfera ou um círculo. Dentro do círculo está toda a inter-relação de forças e objetos que constituem a realidade interna do indivíduo naquele momento. Os detalhes desse

mundo interno são mais ou menos como um mapa de Berlim, com o muro de Berlim simbolizando um lugar para as tensões mundiais.

Nesse diagrama, um nevoeiro sobre a cidade – caso haja nevoeiros por lá – representa o humor deprimido. Tudo está lento e mantido em estado de inércia. Esse estado de inércia relativa controla tudo e, no caso dos indivíduos humanos, barra os instintos e a capacidade para se relacionar com objetos externos. Gradualmente, o nevoeiro fica menos denso e em certos locais começa mesmo a desaparecer. E então pode haver fenômenos surpreendentes que ajudam, como uma fresta no muro de Berlim na época do Natal. O humor deprimido diminui de intensidade, e a vida se inicia outra vez, aqui e ali, onde há menos tensões. E assim surgem rearranjos: um alemão oriental foge para o lado ocidental e talvez um alemão ocidental se transfira para o lado oriental. De um modo ou de outro acontecem trocas, e acaba chegando uma época em que o humor depressivo pode se dissipar com segurança. Algo que não pode ocorrer em Berlim acontece no exemplo humano: o equivalente do muro terá se mudado um pouco de leste para oeste ou de oeste para leste.

O humor depressivo e sua resolução é uma questão do arranjo dos elementos internos bons e maus, a estruturação de uma guerra. É como uma mesa de sala de jantar onde um menino tenha arrumado um forte e seus soldadinhos.

As meninas tendem a manter os elementos subjetivos – não-específicos – porque elas podem pensar em possíveis gestações e bebês. Os bebês naturalmente contrariam a idéia da falta de vida interior. Os meninos invejam o potencial que as meninas têm.

Aqui não se dá tanto valor à ansiedade e ao conteúdo da ansiedade, mas à estrutura do ego e à economia interna do indivíduo. A depressão se aproximando, continuando ou diminuindo, indica que a estrutura do ego suportou uma fase de crise. Isso é um triunfo da integração.

A natureza da crise

Podemos ver apenas de relance o modo como surgem as crises e também certos tipos de alívio.

A causa principal do humor deprimido é uma nova experiência de destrutividade e de idéias destrutivas que desaparecem com o amor. As novas experiências precisam de uma reavaliação interna, e é essa reavaliação que encaramos como depressão.

E o que fornece alívio não são tranqüilizantes. Não é bom oferecer sorrisos a um deprimido ou ficar jogando a criança deprimida para cima e para baixo, oferecendo doces e apontando para as árvores e dizendo: "Olha que lindo!" Para a pessoa deprimida, a árvore parece morta e as folhas, paradas. Ou não há nenhuma folha, apenas o galho enegrecido e surrado, e a paisagem empoeirada. Quando oferecemos sorrisos, apenas passamos por tolos.

Que diferença uma boa perseguição pode fazer: uma ameaça de guerra, por exemplo, ou uma enfermeira hostil no hospital psiquiátrico, ou um ato de embuste! Aqui, o fenômeno externo mau pode ser usado em lugar da maldade interna e produzir alívio através da projeção de tensões internas; o nevoeiro pode ser sustado. Só que dificilmente alguém iria prescrever o mal. (Talvez o tratamento de choque seja o mal prescrito de modo deliberado; é algo que às vezes tem utilidade clínica, ainda que, se pensarmos em termos do dilema humano, seja uma forma de embuste.)

No entanto, pode-se ajudar uma pessoa deprimida adotando-se o princípio de tolerar a depressão até que ela acabe espontaneamente, e pagando tributo ao fato de que apenas a recuperação espontânea pode ser satisfatória para o indivíduo. Certas condições afetam o desfecho, podendo apressá-lo ou retardá-lo. O mais importante é o estado da economia interna. Será que ela é precária em qualquer circunstância? Ou será que há nessa economia uma reserva de elementos benignos, nas forças alinhadas umas contra as outras, na perpétua neutralidade armada da economia interna?

Surpreendentemente, uma pessoa pode sair fortalecida, mais estável e mais sábia de uma depressão, se compararmos seu estado no início dela. Mas muito depende do fato de que a depressão se liberte daquilo que se poderia denominar "impurezas". Farei agora uma tentativa de indicar a natureza de tais impurezas.

As impurezas do humor deprimido

1. Vou colocar nesta categoria todos os *fracassos de organização do ego* que indicam uma tendência do paciente para a esquizofrenia, um tipo mais primitivo de enfermidade. Aqui existe ameaça de desintegração, e são as defesas psicóticas (divisão, etc.) que definem o quadro clínico, que inclui divisão, despersonalização, sentimentos de irrealidade, falta de contato com a realidade interna. Talvez haja um elemento esquizóide difuso, complicando a depressão, de tal modo que se pode empregar a expressão "depressão esquizóide". Ela implica que uma certa organização do ego (depressão) é mantida, apesar da desintegração que a ameaça (esquizóide).

2. Nesta segunda categoria colocarei os pacientes que mantêm uma estrutura de ego que torna possível a depressão e mesmo assim têm *delírios persecutórios*. A presença de tais delírios indica que o paciente ou está usando fatores externos adversos, ou está usando a memória dos traumas para obter alívio do embate das perseguições internas, cujo acobertamento resulta em humor deprimido.

3. Nesta terceira categoria, faço referência ao alívio que os pacientes obtêm das tensões internas através da permissão que dão de se expressarem em *termos hipocondríacos*. Pode-se usar a presença de doenças somáticas; ou, no caso de delírios persecutórios (segunda categoria), pode-se imaginar doenças somáticas; ou pode-se produzi-las através da distorção de processos fisiológicos.

4. Nesta categoria, coloco outro tipo de impureza, que é expressa pelo termo psiquiátrico *hipomania*; em psicanálise, *defesa maníaca*. Existe depressão, mas ela é negada. Cada detalhe da depressão (inércia, sensação de peso, escuridão, circunspecção, etc.) é suplantado pelo seu oposto (vivacidade, leveza, luminosidade, frivolidade, etc.); isso é uma defesa útil, mas o indivíduo paga por ela quando ocorre o retorno da depressão inevitável, que é suportada privadamente.

5. Nesta categoria coloco a *oscilação maníaco-depressiva*. Ela lembra de certa forma as mudanças da depressão para a defesa maníaca, mas na verdade é muito diferente por causa de uma certa característica, a dissociação, relativa aos dois estados. Na oscilação maníaco-depressiva, o paciente está tanto deprimido por controlar uma tensão interna quanto maniacóide* (não maníaco), por ter sido possuído e ativado por algum aspecto da situação interna tensa. *Em cada oscilação de humor, o paciente não está em contato com a condição relativa à oscilação contrária.*

6. Aqui encaixo o *exagero das fronteiras de ego* pertencente ao medo da irrupção de mecanismos esquizóides de divisão. O resultado clínico é uma feroz organização da personalidade num padrão depressivo. Isso pode persistir sem alterações por um período longo e acabar se incorporando à personalidade do paciente.

7. Na *melancolia* e no *mau humor* há uma espécie de "retorno do reprimido". Mesmo que todo o ódio e toda a destruição estejam sob controle, o estado clínico produzido por tal controle é insuportável para os que entram em contato com o paciente. O *humor* é anti-social e destrutivo, ainda que o ódio do paciente não esteja presente.

Não é possível desenvolver esses temas aqui e agora. O que deve ser enfatizado é a força do ego e a maturidade pessoal que se manifesta na "pureza" do humor depressivo.

....

* Em inglês, *maniacal*. (N. da R.)

Sumário

A depressão pertence à psicopatologia. Pode ser severa e incapacitante, e durar a vida inteira, mas, nos indivíduos relativamente saudáveis, geralmente é um estado de humor passageiro. No final, a depressão, fenômeno comum e quase universal, se relaciona com o luto, com a capacidade de sentir culpa e com o processo de maturação. A depressão sempre implica força do ego; assim, tende a sumir e a pessoa deprimida tende a se recuperar para a saúde mental.